Viorica Istrate

MENS SANA IN CORPORE SANO CU REȚETE VEGAN



Premier

Viorica Istrate

MENS SANA IN CORPORE SANO
CU REȚETE VEGAN

Editura Premier
Ploiești – 2010

perte: Anca Anghel

erea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TE, VIORICA
ens sana in corpore sano cu rețete vegan / Viorica Istrate.
ti : Premier, 2010
BN 978-973-740-139-7

CUPRINS

I. APERITIVE

1. Drob

Ingrediente:
- 2 linguri de hrişcă
- 2 linguri de mei decojit
- 2 linguri de Quinoa
- 2 linguri de orez
- 1 pachet de soia texturată granule
- 3, 4 cepe (primăvara 3 legături de ceapă verde)
- 1 legătură de pătrunjel verde
- 2 legături de mărar
- cca. 10 măsline
- 1 ceaşcă de ulei de măsline
- 1 linguriţă de cimbru

Mod de preparare:

Se pune la fiert hrişca, meiul, quinoa şi orezul. După ce s-au fiert bine, se adăugă şi soia (apă potrivit ca să se lege bine pasta). La pasta obţinută se adăugă pătrunjelul şi mărarul tocate mărunt.

Ceapa se toacă mărunt şi se pune la foc cu uleiul şi 2 linguri de apă şi se acoperă cu un capac pentru a se înăbuşi până se înmoaie.

La compoziţia de mai sus se adăugă ceapa şi măslinele tăiate fâşii. Se amestecă toate, se toarnă într-o tavă unsă cu ulei şi tapetată cu puţin pesmet şi se dă la cuptor până face deasupra o crustă.

Se serveşte de preferinţă rece, tăiat felii şi cu muştar.

P.S. Dacă pasta obţinută este prea moale se adăugă puţin griş înainte de a o pune în tavă.

. Lebăr

ngrediente:
1 pachet soia texturată granule
50 gr. hrişcă
2 linguri mei
50 gr. orez
4 buc. mari ceapă
300 ml ulei
ghimbir ras
cimbru
hrean

1od de preparare:
e fierb hrişca şi meiul foarte bine cu puţin ulei şi apă, care se adăugă şi soia (se fierb cu apă nu prea multă ându-se câte puţină în aşa fel încât la urmă să fie o legată).
e toacă ceapa şi se pune la foc cu ulei şi puţină apă rindu-se cu capacul până se înmoaie. Peste ea se orezul spălat şi apa, câte puţină, până se fierbe bine şi agă suficient. Se amestecă toate şi se macină cu erul.
ı pasta obţinută se adăugă hreanul ras pe răzătoarea cimbrul şi ghimbirul.
Când pasta s-a răcit, se înfăşoară în folie formând suluri ane) care se pun la rece în frigider.
e consumă tăiat felii sau întins pe felii de pâine şi it cu muştar de hrean.

3. Tobă de soia texturată

Ingrediente:
- 1 pachet soia cubuleţe
- 250 gr. tapioca
- 2 morcovi mijlocii
- 2 căpăţâni usturoi românesc
- cimbru
- 200 ml ulei de măsline
- câţiva căţei de usturoi
- făină de ghimber (după gust)

Mod de preparare:
Se pune la fiert morcovul cu 150 ml ulei şi puţină sare. După ce a fiert morcovul se strecoară zeama cca. 1,5 l, în care se pune la fiert tapioca, amestecându-se permanent deoarece pe măsură ce se transformă în gelatină se lipeşte. După ce s-a transformat în totalitate în gelatină, în ea se adăugă usturoiul pisat şi cimbrul.
Separat se fierb cubuleţele de soia cu 50 ml de ulei şi câţiva căţei de usturoi tăiaţi bucăţi.
După ce s-au fiert, se scurg bine de zeamă şi se amestecă cu tapioca.
Când toată compoziţia s-a răcit bine se rulează în folie şi se păstrează la frigider (se fac rulouri).
Se consuma rece cu muştar.

4. Ouă umplute

Ingrediente:
- 3 cartofi roze
- 1 avocado
- câteva măsline pentru ornat
- muştar de hrean (câteva linguriţe pline)
- ulei de măsline
- pătrunjel pentru ornat
- zeamă de lămâie

Mod de preparare:
Se fierb cartofii în coajă, se curăţă şi se rad pe ătoarea mică. Se freacă cu muştarul, puţină apă (ca să se tă freca), ulei şi zeamă de lămâie. Se curăţă avocado şi aie rondele (cercuri) se fac guguloaie din pasta de cartofi se aşează pe rondelele de avocado. Se ornează cu dele de măsline şi cu frunzuliţe de pătrunjel.

5. Piure de linte roşie

Ingrediente:
- 1 cană de linte roşie
- 2 morcovi mari
- 1 ceaşcă de ulei de măsline
- 1 căpăţână de usturoi (după gust)

Mod de preparare:
Se pune la foc morcovul ras pe răzătoarea mare, jumătate din ulei şi 2 linguri de apă într-un vas cu capac până se înmoaie.

Se adăuga o cană de apă şi lintea în aşa fel încât să fie acoperită cu apă cam de un deget.

Se lăsă să fiarbă la foc domol şi se amestecă mereu pentru că altfel lintea se lipeşte de cratiţă.

Pe parcurs dacă este nevoie se mai adăugă câte puţină apă până se fierbe bine lintea.

Până se mai răceşte puţin compoziţia, se curăţa usturoiul care se pune deasupra şi se bate totul cu blenderul.

După ce s-a bătut foarte bine se adăugă şi restul de ulei şi se freacă bine.

Se serveşte rece, aşezată pe un platou şi garnisită cu câteva frunzuliţe de pătrunjel.

6. Mazăre frecată

Ingrediente:
- 1 pachet de mazăre congelată (de preferat Bonduelle) sau ½ kg mazăre nouă
- 1 legătură mărar
- 1 ceşcuţă ulei de măsline
- 1 linguriţă de muştar

Mod de preparare:
Se pune la fiert mazărea. După ce a fiert bine se scurge apă şi se lăsă să se răcească.
Se amestecă cu ½ ceaşcă ulei şi se bate cu blenderul, pă care se adaugă restul de ulei, mărarul tocat mărunt, ştarul şi se freacă totul.
Se serveşte rece, aşezată pe un platou şi garnisită cu uţe de ridiche roşie, rondele sau floricele de morcov, etc.

7. Salată de legume fierte, cu maioneză (Salată à la Russe)

Ingrediente:
- 3 cartofi albi
- 3 morcovi
- 2 rădăcini de pătrunjel
- 1 păstârnac
- 1 ţelină potrivit de mare
- 1 ceapă
- 3 cartofi roze
- 1 sticluţă de ½ apă minerală
- 1 cană ulei măsline
- 2 linguriţe muştar de hrean
- zeamă de lămâie

Mod de preparare:
Se pun la fiert morcovii, pătrunjelul, păstârnacul, ţelina şi ceapa cu o parte din ulei. După ce au fiert puţin se adaugă şi cartofii albi.
După ce s-au răcit se toacă mărunt.
Maioneza
Se fierb în coajă cartofii roze. După ce se răcesc se curăţa de coajă şi se rad pe răzătoarea mică. Se pun într-un castron, se adaugă muştarul, zeama de lămâie şi apa minerală (nu toată sticla). Se amestecă bine şi se adăugă puţin câte puţin uleiul. Prin frecare se obţine o maioneză foarte gustoasă şi mai dietetică pentru că se consuma mai puţin ulei.
Lămâia se adăugă după gust.
O parte din maioneză se amestecă cu legumele tocate, iar cu cealaltă se îmbracă salata după ce s-a aşezat pe platou şi se ornează.

P.S. Maioneza se face puţin mai acrişoară.

8. Alge cu maioneză

Ingrediente:
- alge uscate (1/4 dintr-o pungă)
- 3, 4 cartofi roze
- ¾ cană ulei măsline
- apă minerală
- 2 linguriţe muştar de hrean
- zeamă de lămâie
- 1 căpăţâna usturoi

Mod de preparare:
Se spală şi se pun la înmuiat algele în apă rece timp de ă.
Se scurg de apă şi se amestecă cu maioneza şi roiul pisat.
Maioneza se prepară conform reţetei 7.
Se serveşte rece.

9. Conopidă cu maioneză

Ingrediente:
- ½ kg conopidă
- câteva fire de mărar
- maioneză conform reţetei nr. 7
- pătrunjel verde

Mod de preparare:
Se fierbe fasolea, se scurge de apă şi se lăsă să se ească. După aceea se amestecă cu maioneza, usturoiul ătrunjelul verde.
Se serveşte rece.

10. Fasole verde cu maioneză

Ingrediente:
- ½ kg fasole verde crudă sau congelată
- usturoi
- maioneză conform reţetei nr. 7
- pătrunjel verde

Mod de preparare:
Se fierbe fasolea, se scurge de apă şi se lăsă să se răcească. După aceea se amestecă cu maioneza, usturoiul şi pătrunjelul verde.
Se serveşte rece.

11. Hribi cu maioneză

Ingrediente:
- ½ kg hribi tăiaţi mici
- câteva fire de pătrunjel verde
- usturoi
- maioneză conform reţetei nr. 7

Mod de preparare:
Se fierb hribii, se scurg de apă şi se lăsă să se răcească. După răcire se amestecă cu maioneza, pătrunjelul verde şi usturoiul pisat.
Se serveşte rece.

12. Clătite umplute cu spanac şi susan

Ingrediente:
- ¼ kg spanac verde (crud)
- 1 legătură de ceapă verde sau 1 ceapă uscată
- câteva fire de mărar
- 1 cutie de tofu
- 1 ceaşcă de ulei de măsline
- ¼ kg faină de grâu
- apă minerală
- seminţe de susan
- sos de soia

Mod de preparare:
Clătitele: Se amestecă faină cu apă minerală şi ulei.
Se fac clătitele într-o tigaie.
Umplutura: Se spală spanacul şi se toacă mărunt. Se stecă cu ceapa tocată mărunt, cu mărarul tocat, cu tofu cubuleţe cu latura de aprox. 1 cm, susanul şi puţin ulei r cât să ungă puţin umplutura).
Se umplu clătitele, se aşează pe un platou şi se besc cu un pic de sos de soia din comerţ (atenţie ca ıl să nu fie preparat cu zahăr caramel).
Se servesc reci.

13. Icre din AMARANTH

Ingrediente:
- 4 linguri de amaranth
- griş
- ulei de măsline
- apă minerală
- ceapă roşie
- zeamă de lămâie

Mod de preparare:
Se pune la fiert amaranthul cu apă până devine transparent. Se adăugă griş, bătându-se cu telul. Se obţine o pastă tare.
După ce se răceşte se pune într-un castron, se adăugă apa minerală ca să se mai înmoaie pasta, se adăugă puţină zeamă de lămâie şi începe să se adauge ulei puţin câte puţin frecând întruna.
La nevoie se mai adaugă şi zeamă de lămâie şi iar ulei.
După ce s-au terminat de preparat se adăugă ceapă tocată fin.
Se ornează cu fâşiuţe de măsline.

14. Rasol de fasole verde

Ingrediente:
- ½ kg fasole verde
- câteva fire de pătrunjel verde
- 1 ceşcuţă ulei de măsline
- zeamă de lămâie
- usturoi

Mod de preparare:

Se fierbe fasolea cu puţină sare, se scurge de apă, se ugă după răcire, uleiul, zeama de lămâie, usturoiul pisat ătrunjelul tocat mărunt.

Se serveşte rece.

15. Tartine cu avocado frecat cu usturoi sau cu ceapă

Ingrediente:
- 2 buc. avocado
- usturoi sau ceapă roşie
- baton de pâine

Mod de preparare:

Se curăţa avocado şi se bate cu blenderul şi cu căţeii de uroi în acelaşi timp.

Dacă vrem cu ceapă, se bate avocado singur şi după eea se adăugă ceapă tocată fin.

Se taie batonul de pâine felii şi se bagă la prăjitor.

Feliile prăjite se ung cu avocado frecat cu usturoi sau cu apă.

Se pot orna cu rondele de măsline şi pătrăţele de tofu.

16. Zacuscă de morcov

Ingrediente:
- ½ kg morcov
- 2 buc. rădăcină de pătrunjel
- 1 ţelină mică
- 3 dovlecei mici
- 1 cană de linte roşie
- 4 cepe potrivite
- 100 ml ulei măsline
- 3 linguri mari de pastă de tomate

Mod de preparare:

Se curăţa morcovul şi se rade pe răzătoarea mare.

Se curăţă şi se toacă ceapa nu prea mărunt. Se amestecă acestea într-o cratiţă cu jumătate din ulei şi o ceşcuţă de apă. Se pune cratiţa pe foc potrivit şi acoperită cu un capac astfel încât conţinutul să se înmoaie, amestecând mereu.

După ce s-a înmuiat bine se adaugă dovleceii curăţaţi şi tăiaţi cubuleţe, apă fierbinte şi o cană de linte roşie. Se amestecă mereu fără a se acoperi cu capacul până se fierbe bine şi lintea. Se adăugă pasta de tomate şi se mai fierb puţin

Atenţie! Se pune apă câte puţină ca să rămână compoziţia destul de tare.

După ce se răceşte se bate cu blenderul şi se freacă cu restul de ulei

Se serveşte rece.

17. Pastă de BOB

Ingrediente:
- 2 căni de bob
- 100 ml ulei de măsline
- 5, 6 căţei de usturoi (sau câţi vrem după gust)

Mod de preparare:
Se pune bobul la înmuiat de seara în apă mai mult uţă.
Dimineaţa se curăţă fiecare bob de pieliţă şi se pune la cu apă rece cât să acopere bobul de un deget (deci nu a multă).
Se amestecă mereu după ce începe să fiarbă, deoarece ul începe să se fărâme şi se lipeşte de cratiţă. Dacă este esar se mai adăugă câte puţină apă caldă.
După ce s-a fiert bine se lăsă să se răcească, se ugă usturoiul şi se bate cu blenderul.
Pastă obţinută se freacă cu uleiul.
Se serveşte rece cu gogoşari sau salată de ardei copt.

18. Soia în aspic

Ingrediente:
- ½ pungă de TAPIOCA
- 2 morcovi
- 1 ceapă mare
- ½ ceaşcă ulei măsline
- 2 pungi de soia texturată cubuleţe
- usturoi românesc
- hrean

Mod de preparare:
Se pune la fiert morcovul tăiat rondele subţiri, cu ceapa întreagă şi jumătate din ulei. După ce s-a fiert morcovul, se scoate din zeamă, la fel şi ceapa şi în zeamă se toarnă tapioca. Se lasă să fiarbă la foc domol, amestecând în permanenţă (altfel se lipeşte de oală), până când totul devine o gelatină.

Se adaugă usturoiul pisat, după gust. Separat se fierbe soia, cu restul de ulei şi câţiva căţei de usturoi. După ce s-a fiert bine, se scurge de zeamă, se aşează bucăţile în castronele şi peste ele se toarnă gelatina obţinută din tapioca.

Deasupra se ornează cu morcovul fiert.

Se serveşte rece şi cu hrean ras.

19. Dovlecei la grătar cu mujdei

Ingrediente:
- 5 dovlecei mici (cu puţine seminţe)
- 2 căpăţâni de usturoi
- 1 ceaşcă ulei de măsline
- puţină zeamă de lămâie
- câteva frunzuliţe de pătrunjel

Mod de preparare:
Se spală dovleceii şi se taie de-a lungul în felii groase de deget. Se frig la gril sau grătar şi după ce se răcesc se ţă arsura de pe ei.
Din usturoi se prepară un mujdei. Se curăţă usturoiul, se ează, se freacă cu uleiul, zeama de lămâie şi apă.
Se aşează dovleceii într-un castron şi se toarnă peste ei deiul şi se presară pătrunjelul tocat mărunt.
Se servesc reci.

II. CIORBE ŞI SUPE

1. Ciorbă de legume

Ingrediente:
- 5 cartofi mijlocii
- 2 morcovi
- 2 cepe mijlocii
- 1 pătrunjel (rădăcină)
- 1 păstârnac
- 1 ţelină mică sau o bucată de ţelină mare
- 1 sfeclă roşie mijlocie
- 2 bulzi de conopidă
- 2 dovlecei mici
- 2 bulzi de broccoli
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- o mână de păstăi de fasole
- borş sau zeamă de lămâie
- 2 legături de leuştean
- 2 linguri de pastă de tomate sau suc de roşii

Mod de preparare:
Se rad rădăcinoasele pe răzătoarea mare şi se pun la fiert cu apă. După ce încep să se înmoaie se adaugă cartofii, tăiaţi cubuleţe, ceapa tocată mărunt, conopida şi broccoli rupte buchetele, fasolea păstăi curăţată şi tăiată de cca. 2 cm lungime, dovleceii tăiaţi cubuleţe, leuşteanul spălat şi tocat mărunt. După ce se fierb toate legumele, se adaugă pasta de tomate sau sucul de roşii şi se lasă să mai fiarbă 5 minute. Apoi se acreşte ciorba cu borş fiert şi spumuit sau cu zeamă de lămâie, după gust şi se adaugă 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece şi încă puţin leuştean. Se serveşte uşor călduţă sau rece şi cu ceapă crudă.

2. Ciorbă de lobodă

Ingrediente:
- 5-6 legături de lobodă (de preferință roşie)
- 2 legături de ceapă verde
- 2 legături de leuştean
- 3 linguri de orez
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- zeamă de lămâie

Mod de preparare:
Se alege loboda şi se spală. Apoi se toacă şi se pune în cu apă clocotită. Se toacă şi leuşteanul şi se pune la peste lobodă împreună cu ceapa tocată. Se adaugă şi ul spălat. După ce s-a fiert totul bine se adaugă uleiul şi ma de lămâie după gust. Se serveşte uşor călduță sau şi cu mămăligă şi usturoi crud.

3. Ciorbă de praz

Ingrediente:
- 5-6 fire de praz mai mari
- 2 legături de leuştean
- o ceaşcă mică de orez
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece

Mod de preparare:
Se curăța prazul, se toacă rondele subțiri de cca. 2-3 şi se pune în oala cu apă clocotită. Se adaugă şteanul spălat şi tocat împreună cu orezul ales şi spălat. pă ce s-au fiert bine toate se adaugă uleiul şi zeama de âie după gust. Se serveşte uşor călduță sau rece.

4. Ciorbă de dovlecei sau dovleac

Ingrediente:
- 4 dovlecei mijlocii
- o ceşcuță de orez
- o lingură cu vârf de făină
- o legătură de mărar
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- o ceapă mai mare
- zeamă de lămâie

Mod de preparare:
Se curăță dovleceii, se taie cubulețe şi se pun în oala cu apă clocotită. Apoi se adaugă orezul ales şi spălat şi ceapa tocată mărunt. După ce se fierb, se desface făina cu apă rece şi se toarnă în oală (pentru a-i da culoare şi consistență ciorbei). Se lasă să clocotească încă 5 minute şi se adaugă zeama de lămâie, mărarul spălat şi tocat mărunt şi uleiul de măsline, după care se ridică de pe foc. Se serveşte uşor călduță sau rece.

5. Ciorbă de fasole păstăi fideluţă

Ingrediente:
- 1 kg de fasole păstăi
- 2 morcovi mijlocii
- 1 pătrunjel mijlociu (rădăcină)
- o ceapă mare
- zeamă de lămâie sau bulion de corcoduşe
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- o legătură de mărar

Mod de preparare:
Se curăţa fasolea păstăi de aţe, se taie bucăţele de cca. cm lungime şi se pune în oala cu apă clocotită. Se ugă morcovul şi pătrunjelul date pe răzătoarea mare, i ceapa tocată mărunt. După ce s-au fiert bine se adaugă ul, zeama de lămâie sau bulionul de corcoduşe şi mărarul e ridică de pe foc. Se serveşte uşor călduţă sau rece.

Pentru bulionul de corcoduşe se pun la fiert corcoduşe zi sau coapte după care acestea se dau prin sită, ultând un bulion foarte acru care se poate folosi la acrirea ritelor ciorbe.

6. Ciorbă de linte verde

Ingrediente:
- o cană de linte verde
- 2 morcovi mijlocii
- 1 pătrunjel mijlociu (rădăcină)
- o ceapă mare
- o legătură de leuştean
- zeamă de lămâie sau bulion de corcoduşe
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- 2 linguri de pastă de tomate

Mod de preparare:
Se alege lintea, se spală şi se pune la fiert cu apă rece, amestecând des ca să nu se lipească de oală atunci când începe să fiarbă. Se adaugă morcovul şi pătrunjelul date pe răzătoarea mare, ceapa tocată mărunt şi se lăsă pe foc până se fierb toate, se adaugă pasta de tomate sau bulionul de corcoduşe şi se mai fierb încă 5 minute. După ce au fiert se adaugă zeama de lămâie, dacă nu se pune bulion de corcoduşe, uleiul şi leuşteanul tocat mărunt şi se ridică de pe foc. Se serveşte uşor călduţă său rece şi cu ceapă crudă.

7. Ciorbă de ştevie

Ingrediente:
- 3 legături de ştevie
- 2 legături de leuştean
- o ceapă mare
- o ceşcuţă de orez
- zeamă de lămâie
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece

Mod de preparare:

Se scot nervurile frunzelor de ştevie, se spală, se toacă luţă şi se pun în oala cu apă clocotită. Se adăugă şteanul tocat, ceapa tocată mărunt şi orezul şi se lăsă să bă. După ce au fiert se adaugă zeama de lămâie şi uleiul se ridică de pe foc. Se serveşte de preferinţă doar puţin luţă sau rece, cu usturoi crud şi cu mămăligă.

8. Ciorbă de ştir

Ingrediente:
- 4 legături de ştir
- 2 legături de leuştean
- o ceapă mare
- o ceşcuţă de orez
- suc de corcoduşe
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece

Mod de preparare:

Se alege ştirul, se toacă şi se pune la fiert în oala cu apă clocotită. Se adaugă şi leuşteanul, ceapa tocată mărunt şi orezul. După ce au fiert se adaugă sucul de corcoduşe şi uleiul. Se serveşte rece, cu mămăligă şi cu usturoi crud.

9. Ciorbă de burtă (de soia)

Ingrediente:
- o pungă de soia texturată (felii pentru şniţele)
- 2 morcovi mari
- 2 cepe mari
- 2 căpăţâni de usturoi
- zeamă de lămâie
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- o lingură cu vârf de făină

Mod de preparare:
Se pune într-o oală să fiarbă morcovul şi ceapa întregi ntual morcovul tăiat rondele ca să rămână în ciorbă). d sunt aproape fierte se adaugă şi feliile de soia. Se lasă locotească până se fierb toate, se ridică oala de pe foc, coate ceapa şi se aruncă, se scot feliile de soia şi se taie precum burta. Se desface făina cu puţină apă rece, se nă în oală şi se dă în câteva clocote (ca să fiarbă făina). ridică oala de pe foc, se adaugă uleiul, zeama de lămâie sturoiul curăţat şi pisat (se pune usturoi după gust). Se veşte fierbinte.

10. Ciorbă de perişoare (din cereale)

Ingrediente pentru zeamă:
- 1 morcov mare
- 1 pătrunjel mijlociu
- puţină ţelină
- 2 cartofi
- o ceapă mare
- câteva frunze de leuştean
- zeamă de lămâie sau borş
- 2 linguri de pastă de tomate
- o ceaşcă de ulei de măsline

Ingrediente pentru perişoare:
- 2 linguri de hrişcă
- 2 linguri de mei
- 2 linguri de Quinoa
- o lingură de orez
- ½ pachet soia texturată granule
- puţin griş
- puţină făină
- o ceapă mijlocie

Mod de preparare:

Pentru prepararea zemii se pun la fiert într-o oală cu apă clocotită morcovul, pătrunjelul, ţelina (rase pe răzătoarea mare), cartofii tăiaţi cubuleţe şi ceapa tocată mărunt.

După ce s-au fiert bine, se adaugă şi pasta de tomate şi se lasă la fiert încă 5 minute.

Pentru prepararea perişoarelor se pun la fiert seminţele de hrişcă, mei, quinoa, orezul şi ceapa, cu apă cât să le acopere de 2 degete. Pe parcurs se mai adaugă apă după necesitate, până se fierb bine. Când s-au fiert se adaugă şi soia, se mai lasă să clocotească până se fierbe şi ea, adăugându-se câte puţină apă, iar la urmă puţin griş, ca să

mpoziția bine legată. Când s-a răcit compoziția suficient poată fi lucrată, se fac perişoarele tăvălindu-le prin Perişoarele se pun în zeama care clocoteşte, se fierb 5 minute şi se adaugă zeama de lămâie sau borşul nte şi spumuit).
La final se pune leuşteanul tocat mărunt şi uleiul.
Se serveşte fierbinte.

11. Supă cremă de legume cu crutoane

Ingrediente:
- 4-5 morcovi mari
- 3 rădăcini de pătrunjel mari
- o țelină mijlocie
- 3 bulzi de conopidă
- 3 bulzi de broccoli (cu coadă cu tot)
- o mână foarte plină de fasole păstăi
- 3 cepe mari
- 6 cartofi mijlocii
- 2 dovlecei mijlocii
- 2 rădăcini de păstârnac
- 3-4 linguri de ulei de măsline presat la rece
- câteva fire de pătrunjel verde
- o franzelă pentru crutoane

Mod de preparare:
Se pun la fiert toate legumele până încep să se fărâme. strecoară şi se macină cu blenderul. Apoi se freacă astă pastă cu uleiul şi se adaugă zeama strecurată, iar supra pătrunjelul verde tocat mărunt. Se serveşte caldă rece, cu crutoane.
Crutoanele se obțin prin tăierea sub formă de cubulețe a franzele şi uscarea lor în cuptor într-o tavă.

12. Supă de chimen cu crutoane, tăiței sau găluşte de griş

Ingrediente:
- 2 pachețele de chimen
- 2 morcovi mijlocii
- o ceapă mare
- 3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- tăiței, crutoane sau găluşte de griş

Mod de preparare:
Se pun la fiert morcovii tăiați rondele şi ceapa întreagă. După ce au fiert morcovii se scoate ceapa, iar în zeama respectivă se adăugă un ceai făcut din chimenul amintit mai sus, fiert timp de 10 minute în apă nu prea multă.

În zeamă se pot adăuga:
- tăiței de casă fierți în supă de chimen
- crutoane (vezi rețeta „supă cremă de legume")
- găluşte de griş

Pentru găluştele de griş se pun într-un castron 5 linguri de griş şi o lingură de făină peste care se toarnă apă puțin câte puțin până se obține o pastă ca o cocă moale. Se lasă să stea 10 minute după care se pun cu lingura găluşte, în supa care fierbe încet (ca să nu se împrăştie pasta). Dacă nu ies de la început pufoase, se adaugă în zeamă puțină apă rece ca să stea din fiert. Când începe din nou să fiarbă se mai toarnă iar puțină apă rece, până ce găluştele s-au fiert şi au devenit pufoase.

13. Supă cremă de hribi

ngrediente:
- 10 hribi mai mari
- o ceapă mare
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- o lingură de făină
- puțin pătrunjel verde

Mod de preparare:
Se pun la fiert hribii cu codițe cu tot, curățați, spălați și în sferturi, împreună cu ceapă tăiată tot în sferturi. După u fiert bine se scot din zeamă, se pasează cu blenderul, se freacă cu făina și cu uleiul și se adaugă zeama ă câte puțină. Se pune din nou la fiert câteva minute să ă faina. La urmă se adăugă pătrunjelul tocat mărunt.
Se poate servi caldă său rece.

14. Supă cremă de dovlecei

Ingrediente:
- 4 dovlecei mijlocii
- 2 cepe mijlocii
- o ceașcă de orez
- zeamă de lămâie
- mărar
- lapte de cocos
- 3 linguri de ulei

Mod de preparare:
Se curăță dovleceii, se taie cuburi și se pun la fiert cu ceapa tăiată nu prea mărunt și cu orezul. După ce au fiert toate bine, se scurg de zeamă și se toacă cu blenderul. Apoi se amestecă cu zeama, uleiul și se adăugă laptele de cocos, mărarul tocat mărunt și zeama de lămâie. Se servește ușor călduță său rece.

15. Supă cremă de linte roşie

ngrediente:
- o cană de linte roşie
- 2 morcovi mijlocii
- o ceapă mare
- 2-3 linguri de ulei de măsline presat la rece
- puţin mărar
- zeamă de lămâie
- mentă

Mod de preparare:
Se spală lintea şi se pune la fiert în apă rece, împreună
orcovul ras pe răzătoarea mare, cu ceapa tăiată bucăţi
rea mici şi cu menta. Se amestecă destul de des pentru
ntea se lipeşte de oală. După ce s-a fiert se scurge de
nă, se toacă cu blenderul şi se freacă cu uleiul. Se
stecă cu zeama scursă şi se adaugă mărarul şi zeama
ămâie după gust. Se poate consuma cu crutoane (vezi
a supă cremă de legume) şi cu ceapă crudă.

III. MÂNCĂRURI SCĂZUTE

1. Mâncare de fasole păstăi

Ingrediente:
- 1 kg fasole păstăi
- 1 căpăţâna de usturoi românesc
- 1 ceaşcă de ulei
- 1 leg. mărar
- 2 linguri de pastă de tomate sau suc de roşii

Mod de preparare:

Se curăţă şi se taie fasolea în bucăţi mai mari. Se pune într-o cratiţă cu uleiul şi usturoiul tocat mărunt şi se pune la foc într-o oală acoperită cu capac.

După ce s-a înmuiat bine se mai adaugă mărarul, pasta de tomate şi puţină apă şi se mai lasă pe foc până fierbe bine.

Se poate consuma rece sau caldă, după preferinţă.

2. Ghiveci de legume

ngrediente:

- 1 ceaşcă ulei de măsline
- 2 morcovi mari
- 2 rădăcini de pătrunjel
- 1 ţelină
- câţiva bulzi de conopidă (buchete)
- câţiva bulzi de broccoli (buchete)
- 2 dovlecei
- 5 cartofi albi
- câteva păstăi de fasole verde
- 2 cepe
- sos de soia
- pătrunjel verde
- 2 linguri de pastă de tomate

Mod de preparare:

Se fierb legumele în apă nu prea multă, în afară de pă.

După ce s-au fiert se adaugă ceapa tocată mărunt, unjelul verde, pasta de tomate, uleiul şi sosul de soia şi agă la cuptor cca. ½ oră.

Se poate consuma rece sau cald.

3. Dovlecei umpluţi

Ingrediente:

- 5 dovlecei mijlocii
- 1 pachet soia texturată granule
- 1 ceaşcă de orez
- 2 cepe
- 1 ceaşcă ulei de măsline
- 1 legătura mărar
- 2 linguri de griş
- lapte de cocos

Mod de preparare:

Se curăţa dovleceii şi se scobesc.

Umplutură:

Se toacă ceapa mărunt, se pune la foc cu uleiul, 2 linguri de apă şi puţină sare. Se acoperă cu un capac până se înmoaie. Se adaugă apa-şi orezul. Când orezul este aproape fiert se adaugă şi soia. După ce a fiert şi soia se leagă compoziţia cu griş şi se adaugă mărar. Se umplu dovleceii cu compoziţia, se aşează într-o cratiţă în care se pune puţin ulei, apă, miezul de la dovlecei tocat mărunt şi mărar şi se bagă la cuptor.

Se servesc reci sau calzi şi cu lapte de cocos (care înlocuieşte smântâna).

. Pilaf cu dovlecei

ngrediente:
1 cană de orez
2 dovlecei
1 morcov mare
câteva fire pătrunjel verde
1 ceaşcă de ulei de măsline
1 ceapă mare

Mod de preparare:
Se rade morcovul pe răzătoarea mare şi se pune la foc eiul, ceapa tocată mărunt şi 2 linguri de apă. Se pune cul până se înmoaie.
După aceea se adaugă orezul, dovleceii şi 4 căni cu apă bagă la cuptor până scade toată zeama. Când începe rbă orezul se amestecă puţin pentru a băga dovleceii a fund.
Se poate servi rece sau cald, cu salată de orice fel, dar ecial cu salată de sfeclă roşie.

5. Musaca de cartofi

Ingrediente:
- 5-6 cartofi mijlocii
- 2 pachete soia texturată granule
- 2 linguri de masă cu griş din grâu
- mărar
- 150 ml ulei de măsline
- 2 cepe
- 2 morcovi mijlocii
- 1 ceaşcă de cafea cu orez
- 1 ceaşcă de cafea cu mei
- 2 linguri de pastă de tomate

Mod de preparare:

Morcovul ras pe răzătoarea mare, se pune la foc cu 50 ml ulei şi 2 linguri cu apă, iar vasul trebuie acoperit cu un capac. După ce se înmoaie morcovul, se adaugă apa, orezul, meiul şi ceapa tocată mărunt. După ce acestea s-au fiert se adaugă şi soia. Când s-a fiert şi soia se adaugă şi grişul. Se ia compoziţia de pe foc şi în ea se adaugă restul de ulei şi mărarul.

Se curăţă cartofii, se taie felii subţiri, după care se aşează pe fundul unei cratiţe unse cu ulei, apoi jumătate din compoziţia preparată, un nou rând de cartofi, restul de compoziţie şi la urmă (la suprafaţă) un nou rând de cartofi. Se fac, cu o coadă de lingură, nişte găuri verticale şi se umplu cu un sos preparat din pastă de tomate cu apă, acoperind toată compoziţia cu un strat de aproximativ 2 degete. Se bagă la cuptor şi se lasă până se fierb bine cartofii.

Se serveşte caldă său rece (după preferinţă) împreună cu o salată.

6. Sarmale în foi de varză

Ingrediente:
- varză murată
- 1 cană de orez
- 1 morcov mare (sau 2 mai mici)
- 4 cepe mijlocii
- 1 pachet de soia granule
- 150 gr. stafide
- puțin mărar
- puțin cimbru
- 200 ml ulei de măsline
- 3 linguri de pastă de tomate

Mod de preparare:
Se rade morcovul pe răzătoarea mare şi se pune la [...]iat într-un vas cu capac, cu puțin ulei şi 3 linguri de apă, [...] mai slab.

După ce s-a înmuiat morcovul se adaugă orezul şi [...]a şi se fierb bine. După ce s-a fiert orezul se adaugă şi [...] După ce s-a fiert şi soia, se ridică compoziția de pe foc [...] completează cu stafidele, mărarul, cimbrul şi restul de [...] şi se amestecă. Până se răceşte compoziția se [...]ătesc foile de varză şi varza tocată.

Se împachetează sarmalele şi se aşează într-o cratiță [...]) unsă, după ce pe fundul ei s-au aşezat nervurile de [...]ă care s-au scos când s-au ales foile (pentru a nu se lipi [...]alele de oală).

Se acoperă cu varză tocată, se umple cu apă în care s-a [...] pasta de tomate, deasupra se pun câteva fire de cimbru [...] bagă la cuptor unde se lasă până când se fierbe varza. [...]ă între timp scade zeama, se mai adaugă apă.

Se pot servi şi calde şi reci, după preferință.

7. Sărmăluțe în foi de viță

Ingrediente:
- foi de viță
- 1/2 cană de orez
- 1 pachet soia granule
- 1 morcov mare
- 3 cepe mijlocii
- 150 ml ulei de măsline
- mărar (numai dacă vă place)
- pastă de tomate

Mod de preparare:
Se pune la fiert morcovul ras pe răzătoarea mare, cu puțin ulei şi puțină apă. După ce s-a înmuiat morcovul se adaugă şi orezul şi ceapa şi se lăsă să fiarbă. După care se adaugă şi soia şi se lăsă să fiarbă în continuare. După ce s-a luat compoziția de pe foc, se adaugă mărarul şi restul de ulei.

Când s-a răcit compoziția se împachetează sărmăluțele în foile de viță aşezate cu partea lucioasă spre exterior ca să nu se desfacă. Se aşează într-o cratiță în care se pune apă în care s-au desfăcut 1 lingură de făină, 2 linguri de pastă de tomate şi puțin mărar.

Se fierb pe plită sau grătar până scade zeama şi se fierb foile de viță. Se fierb la foc domol.

Se pot servi calde sau reci.

8. Friptură de soia la tavă

Ingrediente:
- 5-6 cartofi
- 2 pachete de soia felii
- 2 căpățâni de usturoi românesc
- 100 ml ulei de măsline
- cimbru
- sos de soia din comerț (sos fără zahăr)

Mod de preparare:

Se fierb cartofii în coajă. După răcire se curăță și se taie ı clini mai groşi (nu ca şi cartofii pentru prăjit). Se pune la ert soia. După ce s-a fiert și s-a mai răcit se taie transversal pentru a fi feliile cât mai subțiri).

Se pune uleiul în tavă, se aşează în mijlocul tăvii felii de oia în straturi între care se pune usturoi tăiat bucățele. După e s-au aşezat mai multe straturi de soia, se pun pe margine artofii, se presară totul cu cimbru, bucățele de usturoi, sos e soia şi apă ceva mai multă şi se dă la cuptor până se umeneşte uşor deasupra.

Se serveşte cu salate sau murături.

9. Cartofi gratinați

Ingrediente:
- 1 kg cartofi
- 1 cutie de tofu simplu
- cimbru
- ulei de măsline

Mod de preparare:

Se fierb cartofii în coajă, se curăță și se taie felii groase. Se aşează într-o tavă în care s-a pus puțin ulei se presară totul cu cimbru se adaugă toful ras deasupra, se stropeşte cu 1 cană de apă și uleiul rămas și se dă la cuptor până se rumenesc.

Se servesc cu mujdei de usturoi şi salate sau murături sau varză murată.

). Cartofi umpluți cu tofu

grediente:
5-6 cartofi foarte mari
2 cutii tofu simplu
100 ml ulei de măsline
1 căpățâna de usturoi românesc
1 ceașca cu lapte de soia
cimbru
câteva măsline pentru ornament

od de preparare:
e spală cartofii foarte bine (frecându-se cu un burete mă, pentru că se consuma cu coaja cu tot) și se bagă în cuptorul bine încins.
upă ce s-au copt și s-au mai răcit puțin, se taie în două ungul și se scobesc (în coajă trebuie să rămână cartof mai 6-7 mm grosime)
liezul de cartof se pune într-un vas mai înalt împreună ıl tăiat bucăți, cu uleiul, cu laptele de soia și cu căţeii de i. Se macină totul cu blenderul până se obține o pastă enă și fină. În ea se adaugă și puțin cimbru (după gust ferință) și se umplu cartofii care au fost scobiți. Se ză cu fâșiuțe de măsline și se bagă la cuptor într-o tavă ınsă până ce deasupra fac o crustă.
e servesc calzi sau reci, cu salată de sfeclă roșie, de varză murată, conopidă murată sau alte salate.

11. Piure de urzici

Ingrediente:
- 1 sacoșă mijlocie de urzici proaspete sau urzici opărite și congelate (puse de noi primăvara)
- leuștean proaspăt sau congelat
- 1 ceapă mare sau 2 mai mici
- 3 linguri de făină
- 4 linguri ulei de măsline
- 1 căpățâna mare de usturoi românesc

Mod de preparare:
Se opăresc urzicile în apă clocotită cam 5 minute. Se scurg și se pun la fiert în altă apă clocotită împreună cu leușteanul și ceapa. După ce s-au fiert, se scurg de zeamă (care nu se aruncă) și se macină cu blenderul împreună cu usturoiul. După ce s-au măcinat bine, se freacă cu uleiul, făina și zeama, după care se pun pe foc și se mai fierb cca. 10 minute amestecându-se permanent deoarece se lipesc.
Se servesc calde, cu mămăliguță și cu hrean proaspăt ras pe răzătoarea mică și presărat peste ele în farfurie.

Piure de legume cu tofu la cuptor

ediente:
norcovi mari
l cartofi
ădăcină de pătrunjel
ucată de țelină
ăstârnac
cutie de tofu simplu
5 linguri de ulei de măsline

l de preparare:
un la fiert morcovii, pătrunjelul, țelina, păstârnacul şi
care se adaugă ceva mai târziu, deoarece fierb mai
ecât alte legume şi se fărâmă).
ă ce s-a fiert zarzavatul, se scurge, se amestecă cu
e macină cu blenderul. Se obține o pastă (un piure)
ne, care se freacă cu uleiul şi se pune la cuptor până
stă.
serveşte cu salată de sfeclă roşie.

13. Ciuperci umplute la cuptor

Ingrediente:
- ½ kg ciuperci champignon mai mari
- 3 linguri de griş
- 1 ceapă mare
- pătrunjel verde
- uleiul de măsline

Mod de preparare:

Se curăță şi se spală ciupercile separându-le codițele. Codițele tocate foarte mărunt se amestecă cu ceapă tocată, cu pătrunjelul tocat, puțin ulei şi o ceaşcă de apă. Se pune totul la fiert. Când s-au fiert se adaugă grişul pentru omogenizare.

Cu pasta obținută se umplu ciupercile care se aşează într-o tavă unsă şi se băgă la cuptor.

Se servesc calde sau reci, eventual cu mămăliguță.

. Budincă de soia

grediente:
 kg cartofi albi
- pachete de soia granule
 cepe
00 ml ulei de măsline
âteva măsline
ătrunjel verde
imbru
esmet
os de soia (fără zahăr)

od de preparare:
e curăță cartofii, se taie cuburi şi se pun la fiert cu apă

ia granule se pune la fiert cu apă, nu prea multă, ulei
a tocată mărunt. Din cartofii fierți se face un piure din
mătate se pune într-o cratiță unsă cu ulei şi tapetată
met. Soia fiartă se amestecă cu cimbru şi cu măslinele
nărunt şi se pune în cratiță peste cartofi, după care se
ă cu restul de cartofi şi se dă la cuptor până deasupra
e o crustă.
e serveşte cu acrituri (conopidă, varză murată) şi
ă cu sos de soia.

15. Gulii umplute

Ingrediente:
- 5-6 gulii mici sau 3 gulii mari
- 1 ceaşcă orez
- 1 ceapă mare
- 1/2 pachet soia granule
- mărar
- 2 linguri griş
- 1 ceaşcă de ulei de măsline
- 2 linguri de pastă de tomate

Mod de preparare:

Se curăță guliile şi se scobesc.

Pentru umplutură se fierbe orezul cu ceapa tocată mărunt şi cu uleiul. După ce s-a fiert orezul se adaugă şi soia şi se mai fierbe puțin (10 minute). Înainte de a se lua de pe foc se adaugă şi grişul şi mărarul.

Se umplu guliile cu pasta obținută şi se aşează în cratiță cu scobitura în sus. Se toacă foarte mărunt miezul scos din gulii şi se pune printre guii. Se umple cu apă în care s-a desfăcut 1 lingură de făină, mărar şi ulei şi se pun la fiert până se fierb guliile. Când s-au fiert, se adaugă pasta de tomate şi se lasă să mai fiarbă 5 minute.

Se consumă reci sau calde.

. Mâncare de praz cu măsline

grediente:
kg praz
00 gr. măsline
ceaşcă ulei de măsline
/2 lămâie
linguri pastă de tomate
linguri făină

od de preparare:
e curăţa prazul se taie bucăţi de cca. 6-7 cm şi se te.
tr-o cratiţă se pune uleiul, prazul scurs, măslinele şi se fiert. După ce s-a fiert prazul, se desface făina cu 3 de pastă de tomate şi apă rece şi se toarnă în cratiţă ună cu felii de lămâie fără coajă, se lasă să mai fiarbă 5 .
e consumă caldă sau rece.

17. Mâncare de ştevie

Ingrediente:
- 3 legături mari de ştevie
- 1 ceşcuţă de orez
- 1 ceaşcă de ulei de măsline
- 1 ceapă mare
- 2 linguri de pastă de tomate
- ½ lămâie

Mod de preparare:

Se scoate nervura de la frunza de ştevie, se spală ştevia şi se toacă fideluţă. Se pune într-o cratiţă cu uleiul, ceapa tocată mărunt, orezul şi puţină apă şi se fierbe astupată cu capac. După ce s-a fiert orezul, se adaugă feliuţele de lămâie fără coajă şi pasta de tomate şi se lasă la foc încă 5 minute.

Se consumă caldă sau rece.

18. Perişoare cu mărar în sos alb

Ingrediente:
- ½ cană de orez
- 2 linguri de mei
- 1 ceapă
- 3 linguri de griş
- 2 linguri de făină
- 1 ceaşcă de ulei de măsline
- 1/2 pachet soia granule
- mărar
- lapte de cocos

Mod de preparare:
Se pune la fiert orezul cu meiul, cu ceapa şi uleiul. După s-au fiert se adaugă şi soia, şi se mai fierbe 10 minute. ainte de ridicarea de pe foc se adaugă şi grişul pentru nogenizarea pastei. După ce se răceşte pasta se formează rişoare mai mari care se tăvălesc bine prin mărarul tocat arte mărunt. Perişoarele se pun la fiert în apă clocotită în re s-a pus puţin ulei şi mărar. După 10 minute se desface apă rece făina şi se toarnă în cratiţă. După câteva minute atiţa se ridică de pe foc.

Se servesc calde sau reci, cu salată de crudităţi, sau cu ote de cocos în loc de smântână.

19. Găluşti din faină de năut la cuptor

Ingrediente:
- 200 gr. făină de năut
- 200 gr. griş
- 1 ceaşcă de ulei
- 2 cutii tofu simplu
- pătrunjel verde

Mod de preparare:
Se pune într-un castron făina de năut, grişul, uleiul şi apa câte puţină până se obţine o cocă moale care poate fi luată cu lingura. Se pune la fiert o cratiţă cu apă în care, când clocoteşte, se pune cu o linguriţă pasta obţinută. Găluştile care se formează se fierb până se ridică deasupra. Dacă la încercare se constată că nu au fiert se adaugă în cratiţă apă rece şi se aşteaptă să dea în fiert. Se face această operaţiune până ce găluştile au fiert. Apoi se strecoară.

După ce s-au scurs se rade peste ele tofu, se adaugă puţin ulei, se pun într-o tavă unsă şi se dau la cuptor.

Se consumă de preferinţă calde şi presărate cu pătrunjel verde tocat.

. Grătar asortat

ırediente:
- cartofi roze, curățați şi tăiați felii subțiri
- dovlecei mici (să nu aibă semințe) - tăiați felii pe
ıngime
- onopidă
- roccoli
- eapă roşie - tăiată rondele mai groase
- paranghel
- vânătă tăiată rondele
- ardei graşi (unul verde, unul roşu) tăiați sferturi
- norcov rondele
- elină felii

od de preparare:

ıpă ce s-au făcut la grătar, se aşează frumos pe se ornează cu cubulețe de tofu, frunze de pătrunjel fire de ceapă de ornament şi se stropesc după gust cu măsline şi sos de soia (fără zahăr).

e serveşte cu salată de verdețuri (salată verde, andive, albă, varză roşie etc.)

IV. SUFLEURI

1. Sufleu de conopidă

Ingrediente:
- 1 conopidă mijlocie
- 1 pachet de tăiței fără ou
- 1 cutie de tofu simplu
- 1 ceşcuță ulei măsline
- câteva fire de mărar

Mod de preparare:

Se fierbe conopida (nu prea tare ca să nu se fărâme).

Se scurge de zeamă, se rupe bucăți.

Separat se fierb tăițeii şi se scurg.

Se amestecă conopida cu tăițeii, cu toful ras, cu mărarul tocat mărunt şi uleiul.

Se unge o tavă cu puțin ulei, se tapetează cu puțin pesmet, se toarnă compoziția în ea şi se dă la cuptor cca. 30 de min.

Se serveşte caldă.

. Sufleu de legume

ngrediente:
2 morcovi mari
1 buc. broccoli
1 legătura de sparanghel
2 dovlecei
1 cutie tofu simplu
6 căţei de usturoi
1 ceşcuţă ulei de măsline
câteva fire de pătrunjel

Mod de preparare:
Se fierb legumele şi se scurg. Se amestecă cu toful ras,
ɔiul pisat, pătrunjelul tocat mărunt şi uleiul. Se pun într-o
unsă cu ulei şi tapetată cu pesmet şi se dă la cuptor
20 minute.
Se serveşte de preferinţă cald.

3. Conopidă trasă în pesmet

Ingrediente:
- 1 conopidă mijlocie
- 1 broccoli mijlociu
- pesmet
- tofu simplu
- 1 ceşcuţă ulei de măsline

Mod de preparare:

Se fierb conopida şi broccoli (nu prea tare ca să nu se fărâme). Se scurg şi se desfac bulzi. Aceştia se dau prin pesmet, se aşează în tava puţin unsă, se rade deasupra tofu, se stropeşte cu ulei şi se dă la cuptor cca. 30 min.

Se serveşte cald.

V. SALATE

Salată de țelină şi morcov, cu maioneză

grediente:
2 morcovi
1 țelină
ătrunjel verde
maioneză de cartofi (vezi rețeta I.7)
3 cartofi roze
2 lingurițe muştar de hrean
zeamă de lămâie
ulei de măsline

lod de preparare:
e fierb cartofii în coajă, se curăță şi se rad pe area mică. După aceea se adaugă muştarul, zeama ăie şi puțină apă (pentru a se putea freca). Se începe area uleiului după necesitate.
Iorcovii şi țelina se curăță şi se rad pe răzătoarea mare amestecă cu maioneza.
e adaugă şi pătrunjel verde.
e consumă ca atare, nu ca şi garnitură.

2. Salată de crudități

Ingrediente:
- varză albă
- varză roşie
- morcov
- țelină
- rădăcină de pătrunjel
- conopidă
- broccoli
- sfeclă roşie
- ceapă

Mod de preparare:
Rădăcinoasele se rad pe răzătoarea mare.
Se amestecă toate cu zeamă de lămâie şi ulei de măsline.
Se serveşte ca şi garnitură la mâncăruri gătite sau ca atare.

3. Salată de varză albă sau roşie, cu hrean

Ingrediente:
- varză albă sau roşie
- hrean
- ulei de măsline

Mod de preparare:
Se toacă varza şi se amestecă cu zeama de lămâie, uleiul şi hreanul ras pe răzătoarea fină.
Se consumă ca salată la mâncăruri gătite.

4. Salată de sfeclă roşie

Ingrediente:
- sfeclă roşie
- hrean
- zeamă de lămâie
- ulei de măsline
- chimen măcinat

Mod de preparare:
Se coace sfecla, se curăță de coajă, se rade pe toarea mare şi se amestecă cu zeama de lămâie, ulei şi n ras pe răzătoarea mică.
Deasupra se presară praf de chimen măcinat.
Se consumă alături de musaca de cartofi sau budincă oia, etc.

5. Salată de primăvară

Ingrediente:
- salată verde
- spanac verde
- păpădie
- sălățica Paştelui (untişor)
- leurdă
- ridichi de lună
- ceapă verde
- usturoi verde
- pătrunjel verde
- urzicuțe
- zeamă de lămâie
- tofu
- ulei de măsline
- semințe de in măcinate
- semințe de floarea soarelui
- semințe de bostan

Mod de preparare:
Se spală şi se toacă (mai mare) verdețurile şi se amestecă cu zeama de lămâie, toful tăiat cubulețe, semințele de floarea soarelui şi de bostan şi uleiul.
Deasupra se presară praf de semințe de in măcinate (sunt foarte bogate în Omega 3, 6 şi 9 şi foarte bune pentru digestie şi pentru tranzitul intestinal).
Salata se serveşte ca atare sau ca şi garnitură alături de mâncăruri gătite.

Salată de păpădie

rediente:
ăpădie (frunze şi/sau tije de la flori)
eamă de lămâie
lei de măsline

od de preparare:
spală şi se taie frunzele de păpădie şi tijele de la flori
nestecă cu zeamă de lămâie şi ulei.
consumă ca atare sau ca şi garnitură.

Salată orientală

grediente:
5-6 cartofi
2 cepe roşii
150 gr. măsline
zeamă de lămâie
ulei de măsline

od de preparare:
e fierb cartofii, se curăţa de coajă şi se taie în bucăţi
de mici. Se toacă ceapa peştişori şi se amestecă cu
i, măslinele, zeama de lămâie şi uleiul.
e consumă ca atare.

8. Salată de ceapă roşie coaptă

Ingrediente:
- 6 cepe roşii
- zeamă de lămâie
- ulei de măsline
- chimen măcinat

Mod de preparare:

Se coace ceapa, se curăţă de foile uscate, se desface în foi care se rup fâşii şi se amestecă cu zeama de lămâie, uleiul şi chimenul după gust.

Se serveşte ca atare.

9. Salată de ardei copt

Ingrediente:
- 6 ardei graşi roşii
- 6 ardei graşi verzi
- 6 ardei capia roşii
- 1 ceşcuţă ulei de măsline
- 4-5 căţei de usturoi
- zeamă de lămâie

Mod de preparare:

Se coc ardeii, se curăţă de pieliţă, se lasă să se scurgă puţin, se aşează într-un castron şi se amestecă cu usturoiul curăţat şi tăiat mărunt, uleiul şi zeama de lămâie.

Se pune la rece în frigider.

. Salată de roşii cu tofu şi usturoi

rediente:
şii
fu
sturoi
ei de măsline

d de preparare:
spală roşiile şi se taie felii. Se taie tofu cubuleţe şi se
că cu roşiile, cu uleiul de măsline şi cu usturoiul tăiat

serveşte ca atare.

. Varză murată fără sare

rediente:
sau 2 verze dulci
-6 rădăcini de hrean
dacă sunt prea mici, folosiţi mai multe)
pă

d de preparare:
toacă varza mărunt şi se amestecă cu hreanul
şi ras pe răzătoarea mică.
mestecul se pune într-un borcan şi se umple cu apă
e pune borcanul la loc cald sau expus la soare, se
că de câteva ori pe zi şi se lasă până ce varza s-a

că vrem să se mureze mai repede se pune apa

consuma ca salată de varză murată, adăugându-se
măsline.

VI. DESERTURI

1. Cozonac cu nucă

Ingrediente:
- 1 kg făină
- 400 gr. miere
  (din care 250 gr. în aluat şi 150 gr. în nuci)
- esenţă de rom
- vanilie baton
- 150 ml apă
- 12 linguri de masă de ulei de floarea soarelui presat la rece
- 500 gr. nucă măcinată
- puţină sare
- 75 gr. drojdie de bere

Mod de preparare:
Se pune la dospit drojdia de bere într-un bol cu 2 linguriţe de zahăr şi apă caldă. Într-o crăticioară se amestecă mierea cu apa, aromele şi uleiul şi se încălzesc.

Într-un castron mare se pune făină, în mijlocul ei se pune drojdia dospită şi se amestecă. Se adaugă, câte puţin, lichidul călduţ şi apoi se frământă timp de cca. 30 minute. După frământat se lasă aluatul să crească.

Între timp se macină nuca şi se amestecă cu esenţă de rom.

După ce aluatul a crescut suficient, se împarte în două şi se ung două tăvi cu ulei. Se întinde aluatul, se pune nuca măcinată şi se împrăştie uniform, se adaugă peste ea miere, se rulează şi se aşează în tavă. Se lasă să mai crească în tavă.

Se bagă în cuptorul încins şi se coc.

După ce s-au copt, la scoatere din cuptor, se ung cu
ină miere amestecată cu apă pentru a avea fața lucioasă.

2. Pască

Ingrediente:
- aluat de cozonac (vezi rețeta nr. 1)
- 4 cutii tofu simplu, pus la desărat de seară
- 250 gr. miere
- vanilie baton sau esențe, după gust
- 250 gr. stafide
- 3 linguri griş

Mod de preparare:

Se întinde o foaie din aluatul de cozonac (nu prea
oasă) şi se aşează într-o tavă de plăcintă unsă cu ulei.

Se dă la cuptorul încins cca. 10 minute ca să se
tărească puțin. Peste foaie se toarnă compoziția formată
n tofu frecat cu blenderul împreună cu mierea şi în care se
daugă vanilia, stafidele şi grişul.

Deasupra se face un gril din aluat şi se dă la cuptor cca.
)-50 minute, până se coace. La scoaterea din cuptor se
nge grilul cu miere cu puțină apă pentru luciu.

3. Tartă cu fructe de pădure

Ingrediente:
- aluat de cozonac (vezi rețeta nr. 1)
- fructe de pădure (afine, zmeură, fragi)
- 550 gr. miere (din care 250 gr. pentru fructe şi 300 gr. pentru cremă)
- 1 litru lapte de soia
- 10 linguri de făină
- baton de vanilie sau esența (după gust)

Mod de preparare:

Se întinde o foaie de aluat nu prea groasă, se pune într-o tavă de plăcintă unsă cu ulei şi se dă la cuptorul încins cca. 10 minute să se întărească. Se scoate din cuptor şi peste ea se presară fructele peste care se împrăştie mierea şi se dă la cuptor cca. 30 minute (până se coace bine blatul)

Crema:

Într-o crăticioară se pun 600 ml lapte şi se pune pe foc. Se adăugă aroma de vanilie şi mierea (300 gr.)

Într-un castron se desface făina cu restul de lapte (se obține o pastă ca o smântână care curge). Când laptele din crăticioară a început să fiarbă se toarnă pasta de faină peste el şi se amestecă într-una cu telul ca să nu se facă cocoloaşe. Se fierbe cca. 5 minute după care se toarnă peste tarta din tavă.

Se garniseşte cu bobițe de fructe de pădure.

artă cu vişine

ică cu reţeta nr. 3 folosindu-se în loc de fructele de
işine de la care s-au scos sâmburii şi s-au aşezat în
rat compact peste care se împrăştie mierea.

artă cu caise sau piersici

ică cu reţeta nr. 4, folosindu-se în loc de fructe de
caise sau piersici decojite şi aşezate peste blat în
pact peste care se toarnă mierea.

lăcintă cu mere

ediente:
at de cozonac (vezi reţeta nr. 1)
g de mere
) gr. miere
rţişoară

de preparare:
ntinde o foaie de aluat nu prea groasă, se aşează
ă de plăcintă unsă cu ulei şi se dă la cuptorul încins
inute.
ele se curăţă de coajă, se rad pe răzătoarea mare şi
e foc la scăzut. Când sunt aproape scăzute, se
ierea şi scorţişoara.
e blatul scos din cuptor se întind merele scăzute, iar
se întinde o nouă foaie de aluat foarte subţire
ilimetrii). Se dă din nou la cuptor până ce foaia de
s-a rumenit. Se scoate din cuptor şi se unge cu
mestecată cu apă.

7. Tort de mere

Ingrediente:
- aluat de cozonac (vezi reţeta nr. 1)
- 2 ½ kg mere
- 550 gr. miere (din care 300 gr. pentru mere)
- scorţişoară
- 1 litru lapte de soia
- baton de vanilie sau esenţa
- 10 linguri faină
- 200 ml ulei de floarea soarelui

Mod de preparare:

Se curăţă merele de coajă, se taie în sferturi, se scoate miezul şi se aşează într-o cratiţă mai mare cu partea fără miez în jos. Se toarnă peste ele uleiul, mierea (300 gr) şi se presară cu scorţişoară şi se băgă la cuptor la foc mai tare. După ce merele s-au înmuiat bine, se scoate cratiţa din cuptor şi deasupra lor se întinde o foaie de aluat nu prea groasă care se bagă bine printre mere. Se dă din nou la cuptor la foc normal de copt până se coace bine blatul şi se rumeneşte.

Se scoate din cuptor şi după ce s-a mai răcit se răstoarnă pe un platou cu aluatul în jos, aşa fel încât siropul care s-a format în cratiţă să însiropeze blatul.

Deasupra se toarnă crema de vanilie (vezi reţeta nr. 3) şi se poate orna cu bucăţele de kiwi.

8. Plăcintă cu dovleac

Identică cu reţeta nr. 6 (plăcintă cu mere), înlocuindu-se merele rase cu dovleac ras şi preparat ca şi merele.

ăjitură cu ciocolată

diente:
ozonac preparat conform rețetei nr. 1

ediente pentru crema de ciocolată:
ru lapte de soia
nguri făină de roşcove
ngură de ORZO
ngură de INKA
ență de rom după gust
) g miere
linguri de făină

ediente pentru crema de vanilie:
lapte de soia
nguri făină
) g miere
ență de vanilie sau baton de vanilie

de preparare:
oun într-o cratiță 600 ml lapte de soia în care se
400 gr. miere, făina de roşcove, INKA, ORZO şi
e rom, după gust.
d fierbe, se adaugă făină (10 linguri) desfăcută cu
lapte turnându-se câte puțin şi amestecând
nt cu telul ca să nu se facă cocoloaşe. Se mai ține
a. 5 minute amestecând permanent.
ltă cratiță se pregăteşte crema de vanilie din ½ litru
inguri de făină, 200 gr. miere şi vanilia (după acelaşi
oreparare)
d cozonacul s-a răcit bine se taie felii subțiri care se
ca blat într-o tavă sau pe un platou (dându-se forma
o dorim), se însiropează cu un sirop făcut din miere
i peste el se pune jumătate din crema de ciocolată.

Se pune un nou blat, se însiropează, se pune crema de vanilie, un nou strat de blat, se însiropează şi se îmbracă cu restul de cremă de ciocolată.

Se poate orna cu alune sau cu sâmbure de nucă.

10. Prăjitură cu cremă de fructe

Ingrediente:
- aluat de cozonac
- 1 ½ litru lapte soia
- 15 linguri de făină
- baton de vanilie sau esență
- 500 gr. miere
- fructe (portocale, mandarine, kiwi, banane, fructe de pădure, etc.) – combinate după dorință

Mod de preparare:

Într-o cratiță se pune la fiert 1 litru lapte cu mierea şi vanilia. Când fierbe, se adaugă pasta obținută din făină desfăcută cu ½ litru lapte (conform rețetei nr. 9)

Crema obținută se împarte în trei şi în fiecare parte se pun fructe tăiate bucățele mici (după preferință).

După ce se îmbracă cu al treilea strat de cremă, se ornează cu fructe.

Tiramisu

ediente:
ıat de cozonac (vezi rețeta nr. 1)
cutii tofu simplu
nguri ORZO
ngură INKA
0 gr. miere
ență de rom

l de preparare:
aluat se coace un cozonac fără umplutură. Toful se
şi se pune la desărat cca. 12 ore, schimbându-se de
apa.
scurge de apă, se pune într-un vas mai adânc, se
mierea şi se macină cu blenderul până devine o
ă.
adaugă esența de rom, ORZO şi INKA şi se bate
mixerul pentru a deveni crema mai spumoasă. Se dă
a frigider.
ul obținut se taie felii subțiri şi se aşează un prim
o tavă mai mare. Se însiropează blatul şi se pune
din cremă. Se mai adaugă un rând de blat, se
ază şi se îmbracă cu restul de cremă.
supra se presară puțin praf de ORZO.

12. Găluşti din cartofi cu prune

Ingrediente:
- 1 kg cartofi roze
- făină
- ½ kg prune
- pesmet
- scorțişoară
- ulei
- miere

Mod de preparare:

Se pun cartofii la fiert în coajă. După ce s-au răcit, se curăța de coajă şi se rad pe răzătoarea mică.

Se adaugă 2 linguri de miere, făină (câteva linguri până se obține un aluat legat)

Prunele se spală, se scot sâmburii şi se taie în 2 sau 4 bucăți, în funcție de mărimea lor.

Se pune la fiert o cratiță mai mare cu apă.

Când apa clocoteşte, din aluat se fac găluşte în care se pun prune şi un vârf de cuțit de miere şi se pun în oală. Când s-au fiert, ele se ridică singure la suprafață.

Se scot cu o paletă de luat spumă şi se tăvălesc prin pesmet amestecat şi uşor prăjit cu scorțişoară şi ulei.

Dacă vreți să fie mai dulci la consumat se adaugă peste ele puțină miere.

Găluşti din griş cu prune

ediente:
căni apă
cană cu griş
cană cu mălai
cană de făină
pachet pesmet
0 gr. miere
orţişoară

d de preparare:
pune apă la fiert. Când clocoteşte se adaugă mierea. stecă grişul cu mălaiul şi făina şi se toarnă „în ploaie" mestecându-se cu telul ca să nu se facă cocoloaşe. să fiarbă bine şi se dă la răcit.
e timp se spală prunele se taie în 2 sau în 4 bucăţi um sunt de mari) şi se opăresc 2 minute.
smetul se pune într-o tigaie cu puţin ulei şi scorţişoară nestecă pe foc slab.
nd materialul pregătit ne permite să băgăm mâna în ăm găluşte în care punem prunele şi un vârf de cuţit e şi le dăm prin pesmet.

14. Mălăiaş

Ingrediente:
- 3 pahare cu apă
- 250 gr. miere
- 150 ml ulei
- 300 gr. mălai (sau cât este necesar)
- 3 kg dovleac
- scorţişoară

Mod de preparare:

Se coace dovleacul, scoţându-i seminţele, şi când se răceşte se scoate din coajă (dacă este bucată dintr-un dovleac mai mare se taie în două şi se pune în tavă cu scobitura în sus. Dacă este mai mic, se taie în 2, se scot seminţele şi se bagă la cuptor cu scobitura în sus).

Într-un tuci sau cratiţă, se pune la fiert apa cu mierea şi când clocoteşte se pune în ploaie mălaiul şi se amestecă permanent cu telul ca să nu se facă cocoloaşe.

Se pune mălai până se face un terci gros şi amestecându-se mereu se lasă să fiarbă bine mălaiul.

Se amestecă această mămăliguţă cu dovleacul sfărâmat bine, cu uleiul şi cu scorţişoara. Se toarnă într-o tavă mai mare unsă cu ulei. Se bagă la cuptor şi se lasă până face o crustă uşor rumenită.

Se serveşte rece tăiat în bucăţi ca orice plăcintă.

Budincă de orez cu lapte şi mere

ediente:
ăni cu orez
l lapte de soia
kg mere
. 300 gr. miere (sau mai multă după gust)
rţişoară
nţă de vanilie

de preparare:
le se spală, se curăţă, se rad şi se scad pe foc, ca
ăcinta de mere (reţeta nr. 6) şi se adaugă
a.
pală orezul şi se pune la fiert cu apă (cât să-l
am cu un deget). După ce apa a scăzut se adaugă
e, câte o cană până se pune tot laptele.
s-a fiert orezul, se adaugă vanilia şi când se mai
adaugă şi mierea.
tavă unsă cu puţin ulei se pune un strat de orez cu
merele şi după aceea restul de orez şi se bagă la
ă se rumeneşte puţin.

16. Budincă de griş cu lapte şi flori de salcâm

Ingrediente:
- 1 l lapte de soia
- 1 pahar de griş
- esenţă de vanilie
- flori de salcâm
- miere

Mod de preparare:

Se pune laptele la fiert. Când fierbe, se adaugă în ploaie grişul amestecându-se cu telul. După ce s-a fiert grişul, se adaugă mierea, vanilia şi florile de salcâm.

Se unge o tavă cu puţin ulei, se tapează cu făină, se toarnă compoziţia în ea şi se bagă la cuptor până se rumeneşte deasupra.

17. Orez cu lapte de soia

Ingrediente:
- 2 căni cu orez
- 1 ½ l lapte de soia
- miere (după gust)
- esenţă de vanilie sau baton de vanilie
- scorţişoară

Mod de preparare:

Se spală orezul şi se pune la fiert cu apă (cât să-l acopere cam de un deget). După ce apa a scăzut se adaugă laptele rece, câte o cană până se pune tot laptele. Se adaugă şi vanilia.

Se serveşte cald sau rece, cu praf de scorţişoară presărat deasupra.

riş cu lapte de soia

diente:
apte de soia
ahar de griş
nţă de vanilie
re

de preparare:
une laptele la fiert. Când fierbe, se adaugă în ploaie
estecându-se cu telul. După ce s-a fiert grişul, se
ierea şi vanilia.
erveşte cald sau rece.

uinoa cu lapte de soia

ediente:
lapte
ană quinoa
gr. miere
rţişoară

de preparare:
une la fiert quinoa, cu apă rece (cât să o acopere).
a scăzut apa, se adaugă laptele rece, câte o cană
toarnă tot. După ce s-a fiert şi se mai răceşte, se
i mierea.
serveşte cald său rece cu scorţişoară şi, dacă
şi cu nucă rasă amestecată în compoziţie.

20. Guguloaie din făină de năut trase în nucă de cocos

Ingrediente:
- 1 cană de făină de năut
- miere (după gust)
- 3-4 linguri de pudră de roşcove
- 1/4 kg nucă pisată
- 1 ceaşca ulei de floarea soarelui (Floriol)
- esenţă de rom
- 2 linguri INKA
- ¾ l apă (sau cât va fi necesar prin adăugare)
- nucă de cocos
- 200 gr. stafide

Mod de preparare:

Se pune apă la fiert. Când fierbe se adăugă, în ploaie, făina de năut şi se lasă pe foc până se fierbe făina. Dacă mai este nevoie se mai adaugă câte puţină apă. Se adaugă şi pudră de roşcove, inka, esenţă de rom (după gust). După ce se ia de pe foc se adaugă uleiul, mierea şi nuca pisată.

După ce se răceşte compoziţia, ca să poată fi lucrată, se formează din ea guguloaie de mărimea unei nuci în mijlocul cărora se pune câte o stafidă şi apoi se tăvălesc prin nucă de cocos.

21. Ciocolată de casă

Ingrediente:
- 300 gr. făină de năut
- 1 ½ linguri ulei de cocos (sau 3-4 linguri ulei de floarea soarelui presat la rece)
- 200 gr. nucă măcinată
- 100 gr. stafide
- 1 ½ linguri pudră de roşcove
- 4 linguri de INKA
- 4-5 linguri de miere (după gust)
- 2 linguri seminţe susan puţin prăjite

Mod de preparare:
Năutul se fierbe până devine o pastă. În aceasta se ugă nuca măcinată, stafidele, INKA şi praful de roşcove, rea şi susanul. Se mai pot adaugă alune sau fructe iate.
Se pune compoziţia pe o tavă şi se dă la frigider.

22. Biscuiţi din făină de secară

Ingrediente:
- 50 gr. drojdie de bere
- 1/2 kg făină de secară
- 6 linguri de ulei de floarea soarelui presat la rece
- 125 ml apă
- 4-5 linguri miere (după gust)
- esenţă de vanilie (după gust)
- esenţă de rom (după gust)
- seminţe de susan
- 100 gr. stafide
- puţin ghimber proaspăt ras pe rozătoarea mică

Mod de preparare:
Se pune drojdia de bere într-un bol la dospit cu o linguriţă de zahăr şi apă caldă.

Într-o crăticioară se pun cei 125 ml apă, mierea, ghimbirul, esenţele, uleiul şi se încălzesc. Apoi se pune făină într-un castron şi se amestecă cu lichidele încălzite şi apoi cu drojdia şi cu susanul şi se frământă bine. Dacă aluatul este cam moale, se mai adăugă făina de grâu şi se frământă din nou. Se lasă să crească aluatul.

După ce a crescut se formează biscuiţi de diferite forme punându-se câte o stafidă bine înfiptă în aluat şi se bagă la cuptor la foc potrivit până se usucă bine. Ies biscuiţi puţin crocanţi.

3. Îngheţată de fructe

ngrediente:
200 gr. tapioca
3/4 l lapte de soia
4 linguri miere
fructe de pădure, sau căpşuni sau alte fructe (pulpa)

Mod de preparare:
Se pune laptele de soia la fiert şi când clocoteşte se gă tapioca. Se lăsă la fiert, amestecându-se permanent, când totul devine o gelatină.
Când se ia de pe foc, se adaugă mierea (după gust) şi le, se amestecă bine şi se bate cu blenderul. Se toarnă oziţia în casolete şi se băgă la congelator.

4. Îngheţata de ciocolată

ngrediente:
200 gr. tapioca
3/4 l lapte de soia
4-5 linguri miere (sau după gust)
1 ½ linguri de pudră de roşcove
1/2 lingură de INKA
esenţă de rom

Mod de preparare:
Se pregăteşte tapioca conform reţetei 23. Înainte de a de pe foc, se adaugă pudra de roşcove şi INKA şi se ă în câteva clocote.
După ce se ia de pe foc se adaugă mierea şi aromele şi ne în casolete. Când se răceşte se bagă la congelator.

25. Arpacaş cu nucă şi miere

Ingrediente:
- 1/2 kg arpacaş
- 2 căni mari cu nucă măcinata
- miere după gust
- esenţă de rom

Mod de preparare:
Se alege arpacaşul, se spală în 5-6 ape şi se pune la fiert la foc mic (pe grătar sau pe o tablă pusă peste plită sau pe plită) cu apă care să acopere de un lat de palmă arpacaşul. Se amestecă permanent, mai ales după ce plesneşte bobul deoarece se lipeşte. După ce s-a fiert bine (dacă între timp mai este nevoie, se mai adăugă câte puţină apă rece). Se ia de pe foc şi se adaugă mierea.
Când se răceşte bine se adaugă nuca măcinată şi aroma. Se serveşte rece.

Papanaşi cu tofu

ediente:
:utii tofu
:ană de griş
inguri de făină
enţă de vanilie

l de preparare:
taie tofu în felii şi se pune la desărat. Când s-a se toacă cu blenderul, se amestecă cu grişul, cu cu aroma. Se pune apă la fiert şi când aceasta e, se formează papanaşii, cam de mărimea unui ou la fiert. După ce s-au fiert se scot cu o spumieră şi e un platou. Se servesc de preferinţă, calzi cu miere jemuri sau cu sirop făcut din pudră de roşcove cu :u miere.

27. Tăvălite

Ingrediente:
- aluat de cozonac conform reţetei nr. 1
- 1/2 kg nucă măcinată
- 3 linguri cu pudră de roşcove
- 1 lingură de INKA
- 1 lingură de ORZO
- esenţă de rom

Mod de preparare:

Din aluat se coace un cozonac fără umplutură, care după ce s-a răcit se taie în cuburi cu laturile de cca. 3 cm (sau după dorinţă).

Se pregăteşte un sirop din pudră de roşcove, INKA, ORZO, esenţă de rom şi miere, care se lăsă la răcit.

Se trec cuburile de cozonac prin sirop (nu se înmoaie prea tare) şi se tăvălesc prin nuca măcinata. Se aşează pe platouri, fără să se suprapune.

Poftă bună!

ISBN 978-973-740-139-7

